



ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO JOÃO DE DEUS

LICENCIATURA EM GERONTOLOGIA SOCIAL

**AQUA CH'Í ©™
PARA UM ENVELHECIMENTO ATIVO**

Trabalho submetido por:

Sabrina Mestre

para a Unidade Curricular de Supervisão de Estágio e
Estágio em Instituições de Saúde ou Turismo

Agosto de 2012



ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO JOÃO DE DEUS

LICENCIATURA EM GERONTOLOGIA SOCIAL

**AQUA CH'Í ©™
PARA UM ENVELHECIMENTO ATIVO**

Trabalho submetido por:

Sabrina Mestre

para a Unidade Curricular de Supervisão de Estágio e
Estágio em Instituições de Saúde ou Turismo

Orientador: Professor Doutor Joaquim Parra Marujo

Agosto de 2012

DEDICATÓRIA

À todos os “Mestres” que me acompanham nesta caminhada.

AGRADECIMENTOS

O meu profundo apreço e sinceros agradecimentos a todos os que me ajudaram a tornar este trabalho possível.

À minha mãe, ao meu pai e ao meu irmão, a todos os meus amigos no Brasil, com quem mantenho contato e que, apesar da distância, sempre me incentivaram a continuar.

Ao Ricardo Mestre, pelas minhas muitas ausências, durante este percurso. Ao meu amigo Helder Mestre, pela sua paciência na ajuda e tradução de muitos textos em inglês e pelo exemplo de vida que me transmite.

A todos os professores da Escola Superior de Educação João de Deus que, de uma forma ou de outra, transmitiram muitas mensagens de incentivo, demonstrando sempre disponibilidade para ajudarem.

Em especial, ao Professor Joaquim Marujo, pelo seu incentivo na escolha deste tema, pelo seu espírito inovador e audacioso.

Meu profundo agradecimento ao Mestre João da Fonseca, por ter sido meu elo de ligação com Bett Martinez.

À Bett Martinez, pela sua simpatia, disponibilidade e encorajamento, uma mulher com uma história de vida admirável.

Com muito carinho e respeito por alguns amigos que me marcaram, como a Ruth, Luciano, Helena e Ana Cristina, aos quais, o que posso desejar é muito sucesso.

A todas as pessoas com as quais me encontrei durante estes três anos de curso. Como acredito que nada é por acaso, cada uma delas transmitiu-me muitos recados de uma forma consciente ou inconsciente.

De uma geral aos meus amigos, que sempre compreenderam a minha grande pena por, por vezes, não aceitar determinados convites ou simplesmente aceitar aquele café no fim da tarde.

A todos os idosos com os quais eu trabalhei nestes últimos anos, dos quais colhi experiências para esta jornada da minha vida.

Não poderia deixar de agradecer à minha criança interior, ao meu espírito, que me tem dado tanta força e coragem para continuar, mesmo quando já não há forças para seguir.

RESUMO

Esta monografia é resultado de um breve estudo sobre o envelhecimento humano e sobre um novo método de terapia aquática pouco conhecido na Europa, o método Spiritwalking: Aqua Ch'i ©™ da Norte Americana Bett Lujan Martinez.

Abordaremos, inicialmente, as características do envelhecimento sob os aspetos biopsicosociais, bem como a importância do exercício ao longo do processo de envelhecimento como forma de prevenção, promoção da saúde.

A sociedade ocidental, cada vez mais, tem vindo a adotar a medicina tradicional chinesa, como forma de medicina alternativa, *sendo Qigong uma delas*.

Um dos maiores desafios da atualidade, o Envelhecimento humano, é resultado do extraordinário aumento significativo da esperança de vida. Surgiu assim a necessidade da obtenção de mais conhecimentos sobre este assunto e de como ele se encaixa na vida quotidiana e nas políticas sociais de cada país.

Falar sobre o processo de envelhecimento, bem como demonstrar algumas estratégias de como manter um envelhecimento ativo, que não depende unicamente de uma boa alimentação, mas também de exercício físico, para isto demonstraremos uma nova terapia aquática que tem como país de origem os Estados Unidos da América.

Avaliaremos como estes novos métodos podem contribuir para uma melhor qualidade de vida e um envelhecimento ativo.

Palavras chave: envelhecimento, envelhecimento ativo, terapia aquática, Aqua Ch'i ©™.

ABSTRAT

This monography is the result of a brief study of human aging and of a new method of aquatic terapy almost unknown In Europe, the Spiritwalking: Aqua Ch'i ©™ method, from North American, Bett Lujan Martinez.

Initially we will talk about the characteristics of aging the point of view of biopsicosocial aspects, as well as the importance of exercise throughout the aging process as a way to prevent and promote health.

Western society is, each time more, adopting Chinese traditional medicine, as a way of alternative medicine,

One of the biggest challenges of today, the Human aging, is the result of extraordinary increase in life expectancy. Thus emerged the need to obtain more knowledge about this subject and how it fits into everyday life and social policies of each country.

Talking about the process of aging as well as demonstrate some strategies for keeping active aging, which depends not only from good nutrition, but also from exercise, for this we'll demonstrate a new aquatic therapy whose country of origin is the United States of America.

We will evaluate how these new methods can contribute to a better quality of life and an active aging.

Keywords: aging, active aging, aquatic therapy, Aqua Ch'i ©™.

Índice

INTRODUÇÃO.....	3
Objetivo do Estudo.....	3
Justificação do Tema do Trabalho.....	3
Planificação do trabalho	4
PRIMEIRA PARTE	5
Envelhecimento demográfico	5
Envelhecimento Humano ao longo da história.....	6
Processo do Envelhecimento	7
Aspetos Biopsicossociais do Envelhecimento	10
Estereótipos do Envelhecimento	11
Envelhecimento Ativo.....	12
SEGUNDA PARTE	15
A importância do exercício físico no Processo de Envelhecimento	15
Atividade Física e Exercício Físico	16
Benefícios da atividade ou exercício físico	17
TERCEIRA PARTE.....	18
Água	18
História da Cura Pela Água	19
Hidroterapia ou Terapia Aquática	20
Vantagens e desvantagens da Terapia Aquática	21
Recomendações	22
Indicação para Terapia Aquática	22
QUARTA PARTE	23
Terapias naturais	23
Breve panorama do Qigong (Chi Kung).....	24
As origens do Qigong (Chi Kung)	24
Benefícios do Qigong	26
QUINTA PARTE	28
Método Aqua Ch'í ©™ - Bett Lujan Martinez	28
Biografia Bett Martinez	28
Método Spiritwalking: Aqua Ch'í ®.....	32
Benefícios do Método Aqua Ch'í ©™	35
Outras Técnicas de Bett Lujan Martinez.....	35
Testemunhos	36

Outras Técnicas Dentro Da Água.....	36
Conclusão.....	39
Bibliografia.....	40

INTRODUÇÃO

O presente trabalho foi desenvolvido no âmbito da Licenciatura em Gerontologia Social, correspondendo ao trabalho Monográfico de final de curso.

Pretende-se, com este trabalho, dar conhecimento do método Spiritwalking: Aqua Ch'í ©™ da norte americana Bett Lujan Martinez, método do qual a aluna teve conhecimento através de uma palestra realizada na Escola Superior de Educação João de Deus, no dia 23 de abril de 2010, coordenada pelo Mestre João da Fonseca e pelo Prof. Doutor Joaquim Marujo, denominada “*Aqua Ch'í: Uma proposta para um Envelhecimento Integral*”.

Nos últimos anos, devido ao aumento considerável das pessoas com mais de 65 anos, o envelhecimento humano passou a ser um dos temas mais debatidos da atualidade, assim como as estratégias e medidas que a sociedade e o próprio indivíduo têm que encontrar para envelhecer com dignidade.

Objetivo do Estudo

Apesar de todas as incertezas que resultam do processo do envelhecimento, existem várias dicas de como envelhecer com saúde, que vão da nutrição ao exercício físico, não esquecendo, claro, que ser-se velho na Europa, não é a mesma coisa que ser-se velho em África ou Ásia, entre outros.

Por isso, o principal objetivo deste trabalho é apresentar uma nova terapia aquática como forma de promoção e prevenção, para um envelhecimento ativo, contribuindo desta forma para um enriquecimento das terapias disponíveis, sob o ponto vista gerontológico.

Justificação do Tema do Trabalho

O tema do trabalho **Aqua Ch'í ©™ Para um Envelhecimento Ativo**, surgiu devido à curiosidade que a aluna sentiu ao assistir à palestra sobre o método Spiritwalking: Aqua Ch'í©™. Nesta altura, praticava Qigong, em solo, e ficou a imaginar como seria fantástico esta técnica aplicada dentro da água, principalmente às pessoas idosas ou com dificuldades ao nível da mobilidade, seria uma ferramenta extraordinária na área da gerontologia.

À medida que as pesquisas decorriam, rapidamente se verificou que era muito escasso o número de profissionais que operavam com este novo método. Na Europa verificou-se que apenas existia uma fisioterapeuta, na cidade de Málaga, em Espanha, que estava tendo formação no método.

O termo “ativo”, deve-se ao Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações, tendo como conceitos fundamentais a autonomia, independência, expectativa de vida saudável e qualidade de vida.

Planificação do trabalho

O presente trabalho está dividido em cinco partes.

Na primeira parte, abordaremos a perspetiva do envelhecimento populacional, como um dos maiores desafios da atualidade. Desafio este que fez ressurgir a gerontologia como estudo do envelhecimento humano, do processo de envelhecimento e do idoso.

Na segunda parte será exposto o que é o envelhecimento ativo, a importância do exercício no processo do envelhecimento, seus benefícios e suas consequências quando não praticado.

Na terceira parte chegaremos ao cerne da questão deste trabalho. Esta parte será dedicada a uma breve perspetiva sobre a água e a sua história ao longo dos séculos, resultando na hidroterapia ou terapia aquática.

A quarta parte é dedicada a um breve resumo sobre as terapias naturais, com destaque para uma antiga sabedoria chinesa que se destina a devolver a prática da energia, o Chi Kung (Qigong). Estes conceitos são indispensáveis para compreender o método *Spiritwalking Aqua Ch'i* ©™, da norte americana *Bett Martinez*.

Método que será abordado na quinta parte, com apresentação da criadora do método, como ele surgiu, quais as suas bases, seus benefícios, bem como os métodos que a criadora divulga.

Termina com a informação sobre outras técnicas que hoje em dia são aplicadas dentro de água, esperando dessa forma contribuir para o esclarecimento sobre novas terapias aquáticas, que podem promover um envelhecimento ativo.

PRIMEIRA PARTE

Envelhecimento demográfico

Ao longo das últimas décadas o envelhecimento demográfico vem sendo objeto de estudo por muitos especialistas, para SALDANHA (2009, p.23), “a demografia é a ciência que estuda do ponto de vista estatístico as populações humanas, não só no que respeita às suas características numéricas, mas também à fenomenologia que condiciona aquela característica”.

O envelhecimento populacional é um dos maiores desafios da atualidade, a população mundial está a envelhecer num ritmo acelerado. De acordo com ROSA (2012, p. 26-27), no grupo dos mais envelhecidos, estão as regiões mais desenvolvidas, nomeadamente as da Europa, sendo que Portugal não é uma exceção.

Realidade esta que verificamos no último censo de 2011, em Portugal, segundo o INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA (INE), “O fenómeno do duplo envelhecimento, caracterizado pelo aumento da população idosa e pela redução da população jovem, continua bem vincado no censo de 2011”, sendo que a proporção da população com 65 anos ou mais, é de 19%.

De acordo com as projeções do INE o número de idosos (mais de 65 anos) atingirá, em Portugal, a marca de 2,95 milhões em 2050.

Para PAÚL & FONSECA (2005, p. 21) “Os idosos atingem já os 20% da população em vários países e tornam-se uma franja poderosa das sociedades democráticas e uma preocupação social dos estados”.

O fenómeno do envelhecimento está relacionado com a redução dos níveis de fecundidade (ZIMERMAN, 2000; ROSA, 2012, p.29) mas também é resultado da redução da morbidez e da mortalidade.

SALDANHA (2009, p.23) complementa que o aumento da esperança média deve-se, não só “a diminuição de mortes, em especial devido aos avanços não só da medicina terapêutica ... mas também à melhoria das condições sociais económicas e higiénicas da maior parte dos países”.

Envelhecimento Humano ao longo da história

O envelhecimento humano, de acordo com PAÚL & FONSECA (2005, p.21) foi sempre motivo de reflexão do homem ao longo da história da humanidade por alguns pensadores e filósofos.

A perspectiva de encontrar a eterna juventude, por oposição ao sofrimento e à morte, foi desde sempre, o principal motor da investigação.

Segundo investigações de FERNÁNDEZ-BALLESTEROS (2009, pp. 31-33), no campo da filosofia, Platão (427-347 a. C), considera que o envelhecimento é um processo de continuidade ao longo da vida, numa perspectiva de que se envelhece conforme se vive. Ao contrário de Platão, Aristóteles (384 – 322 a. C.), ponderava que o homem passava por várias fases da vida, sendo a primeira fase a infância, a segunda a juventude, a terceira (mais prolongada) a fase adulta e a quarta a senilidade, onde havia a degeneração das capacidades do corpo e do espírito.

O primeiro a formular as hipóteses médicas relativas às causas do envelhecimento foi o médico grego Hipócrates (460 – 377 a. C.), de acordo com Hipócrates (apud, PAÚL & FONSECA 2005, p. 22) “o envelhecimento é um fenómeno puramente natural, físico e irreversível”, sucede uma diminuição na resistência física, devido ao desgaste interno causado pelas alterações fisiológicas, “mas não é uma doença”.

Ainda de acordo com as investigações de FERNÁNDEZ-BALLESTEROS (2009, pp. 22-23) na medicina romana, Galeno (131 – 201 a. C), explica o envelhecimento de acordo com a “patologia humoral e psicológica”. Progressivamente, o corpo desidrata e a pele se torna rugosa, o corpo torna-se menor e os membros enfraquecem. Para Galeno, os órgãos secam, reduzindo a uma massa uniforme, provocado por causas externas que vão contra a natureza e que provocam alterações de indivíduo para indivíduo, originando o envelhecimento.

Num breve panorama estes são os principais contributos sobre o envelhecimento que resistiram da Antiguidade até ao Renascimento.

Para FERNÁNDEZ-BALLESTEROS (2009, p.33), o francês Quetelet (1779-1874) foi quem equacionou pela primeira vez a importância do conhecimento dos fatores que regem o processo de nascimento, crescimento e a morte dos seres humanos, em sua obra *Sur l'homme et le développement de ses facultes*.

Para PAÚL & FONSECA (2005, p.24) foi em 1903, que o Prémio Nobel e Professor do Instituto Pasteur de Paris, Elie Metchnikoff, propôs uma nova ciência, a *Gerontologia*, como “estudo científico dos idosos”. O termo provém do grego *geros* (velho) e *lógia* (estudo). Metchnikoff (1903, pp. 297-298 apud FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, 2009, pp.33) defendia que o estudo científico dos velhos e da morte, deveriam ser chamados de gerontologia e tanatologia, as quais ajudariam a identificar as modificações no decurso do último período de vida.

No seu livro, *Gerontología Social*, FERNÁNDEZ-BALLESTEROS (2009, 32-33) circunscreve vários autores, como, Francis Bacon, Quetelet, Francis Galton, Stanley Hall, Pavlov, que podem ser considerados paradigmáticos na investigação inicial sobre a velhice e o envelhecimento. São, portanto, antecedentes da Gerontologia e com base nas suas ideias contribuíram para a importância dos aspetos sociais, representando o início da Gerontologia Social. No entanto, foi após a Segunda Guerra Mundial, que ocorreu o fenómeno extraordinário do aumento significativo da esperança de vida e o correspondente envelhecimento da população.

Em 1939, nos Estados Unidos, foi criada a primeira fundação para a investigação do envelhecimento, *Club for Research on Aging*. Assim, a Gerontologia viu a sua consolidação, tendo como principal marco, para PAÚL & RIBEIRO (2012, p.1), a criação da *Gerontological Society of America* (GSA) e em 1945, a sua primeira publicação científica em 1946 no *Journal of Gerontology*.

Segundo PAÚL & FONSECA (2005, p. 24), o desenvolvimento progressivo da gerontologia, como ciência, teve o seu ponto culminante no final do século XX, com a consagração do ano de 1999 como o Ano Internacional dos Idosos, implementado pelas Nações Unidas e celebrado em diversos países, “tendo constituído para Portugal o marco de viragem na atenção e no tratamento desta problemática.”

Processo do Envelhecimento

Como já foi salientando neste trabalho, o envelhecimento e seu processo foram alvos de estudos ao longo da história e ainda são. Sempre existiu esta ambição de prolongar a vida e a possibilidade da sua eterna juventude.

A perspectiva de como encaramos o nosso próprio processo de envelhecimento leva-nos a termos diferentes pontos de vista sobre a interpretação perante o envelhecimento. Nem sempre a nossa idade cronológica acompanha o funcionamento físico e psicológico.

Birren & Cunningham (1985, apud FONSECA 2004, pg. 24), consideram que cada indivíduo não tem uma, mas sim três idades diferentes:

- Idade biológica: Reporta-se ao envelhecimento orgânico, tendo em conta que com o tempo o funcionamento dos órgãos vai diminuindo, de forma diferencial consoante cada indivíduo;
- Idade psicológica: Reporta-se na capacidade que a pessoa tem para se adaptar às mudanças ambientais, mudanças nos níveis de sentimentos, memórias, capacidades intelectuais, e outras que sustentam a autoestima e capacidade de lidar com situações adversas;
- Idade Sociocultural: Reporta-se ao conjunto específico de papéis que os indivíduos adotam relativamente a outros membros da sociedade e à cultura que pertencem. Esta idade é fortemente determinada pela cultura e pela história de um país (FONTAINE 2000, pg.24).

Fernández-Ballesteros (2000, apud FONSECA 2004, Pg. 26) optou por introduzir a *idade funcional*, que constitui um conjunto de indicadores (capacidade funcional, tempo de reação, satisfação com a vida, amplitude das redes sociais). Para Ballesteros, estes indicadores podem criar condições para um envelhecimento satisfatório.

O envelhecimento humano contém padrões que são caracterizados por alguns autores como envelhecimento normal. Este tipo de envelhecimento ocorre sem a presença de doenças, contrariamente ao envelhecimento patológico em que existe a doença e possivelmente pode levar à morte.

Estes padrões associados ao envelhecimento, de acordo com Birren & Schroots (1996, p.10 apud FONSECA, 2006, p.73) podem ser definidos em três grupos:

- Envelhecimento primário: caracterizado por mudanças intrínsecas, que são irreversíveis, o que é caracterizado pela passagem da idade, sendo um processo natural e normal;
- Envelhecimento secundário: caracterizado por mudanças causadas por patologias, que estão ligadas à idade, mas que podem ser tratadas;

- Envelhecimento terciário: caracterizado por mudanças que sucedem de forma precipitada, num determinado período da velhice, levando provavelmente à morte.

De acordo com OLIVEIRA (2010, p. 32) são várias as teorias sobre o envelhecimento humano, existindo até um Manual das teorias do envelhecimento, editado em 1999 por Bengtson e Schaie, sendo considerado uma Bíblia nesta área.

Nesse manual constam teorias biológicas e biomédicas (stresse, neuropsicológicas entre outras), teorias psicológicas (cognitivas, psicossociais, emotivas), teorias sociais (antropológicas, construtivistas, político-económicas). Para PAÚL & FONSECA (2005, p.25) a gerontologia procura estudar o envelhecimento com base na biologia, psicologia e sociologia da velhice e do envelhecimento, sendo que, a Gerontologia Social “estuda o impacto das condições socioculturais e ambientais no processo de envelhecimento e na velhice, as consequências sociais desse processo e as ações sociais que podem otimizar o processo de envelhecimento”.

FONTAINE (2000, p.19) afirma que “o envelhecimento não é um estado, mas sim um processo de degradação progressiva e diferencial”, ou seja, varia muito de indivíduo para indivíduo.

De certa forma tão diferencial que Novo (2003, p.577 apud FONSECA, 2006, p.50) relata que “é de admitir que algumas características do envelhecimento se expressem de modo diferente ou dêem lugar a objectivos e aprioridades de vida diversos, dependendo do contexto cultural e das expectativas validadas socialmente para cada gênero”.

Para Saldanha (2009, p.12) “este fenómeno é uma realidade evidente a partir dos 75 anos de idade”. Apesar de toda a evolução das investigações e da medicina, biologicamente o envelhecimento é um mecanismo complexo de evolução progressiva e irreversível, atingindo todas as moléculas, células, tecidos e órgãos, de maneira a envolver o organismo no seu todo e que impreterivelmente termina na morte. Inevitavelmente, o desenvolvimento celular tem mais ou menos um tempo pré-definido.

Aspetos Biopsicossociais do Envelhecimento

No que se refere aos aspetos biológicos, Saldanha (2009, p. 11), ressalta que do ponto de vista biológico considera que o envelhecimento é “caracterizado pela diminuição mais ou menos rápida e de intensidade variável da capacidade funcional do organismo, diferente de órgãos para órgãos e de tecido para tecido, cuja velocidade de progressão depende de fatores hereditários, ambientais, sociais, nutricionais e higieno-sanitários”.

Nos aspetos psicológicos, o envelhecimento coloca-se numa perspetiva de desenvolvimento, tentando analisar e explicar as mudanças, os ganhos e as perdas, ao longo de todo o percurso da vida, particularmente da velhice, atendendo não apenas à dimensão cronológica, mas também bio-psico-social.

No domínio psicológico existe um conjunto de fenómenos de natureza psicológica que podem ser enquadrados: reações emocionais, personalidade, mecanismos perspetivos, aprendizagem, memória, cognição, estilos de relação interpessoal, controlo, etc. O estudo de qualquer um destes fenómenos, associado ao envelhecimento, tem presente, à luz de uma psicologia de ciclo de vida, que subjacente ao funcionamento psicológico existe uma plasticidade intra-individual que potencializa a capacidade adaptativa do indivíduo.

Para FONSECA (2006, pp. 86-125) as principais perspetivas do comportamento e de funcionamento psicológico do envelhecer são: a competência, a cognição, a personalidade, a saúde, entre outros.

Os aspetos socioculturais e ambientais têm uma forte influência no processo de desenvolvimento. A cultura e a sociedade onde estamos inseridos vão nos influenciar em nossos comportamentos e estilos de vida. Na cultura oriental, desde criança, os ensinamentos são voltados para a paz interior, pelo respeito ao próximo e natureza. No Oriente a pessoa mais velha ainda é vista como símbolo de sabedoria, contrariamente, na cultura ocidental é vista como um fardo, salve as exceções. Na cultura ocidental são consumidos pelo stress, pela competitividade e pelas aparências.

De acordo com Birren (1995 apud PAÚL & FONSECA 2005, p 27), o envelhecimento é como “um processo ecológico, uma interação entre organismos com um determinado património genético e diversos meios físicos e sociais.

Estereótipos do Envelhecimento

De acordo com CASTRO *et al* (1999, p. 65), “estereótipo é uma imagem mental reduzida de alguma categoria de pessoas, instituições ou acontecimentos que é dividida, nas suas características essenciais por um número de pessoas, ou seja, é uma ideia formada sem fundamento”, um preconceito baseado em algo, podendo ser tanto positiva como negativa.

Conforme vamos ficando mais velhos alguns estereótipos vão se enraizando, por vezes na própria mentalidade das pessoas, tanto quanto nos mais jovens.

Para FONSECA (2006, pg. 25-29) muitos dos estereótipos que temos acerca da velhice derivam de falsos pressupostos sobre a idade sociocultural, o que leva a utilização de falsos rótulos “uma pessoa de idade”, como se todas as pessoas não tivessem uma determinada idade.

Distintas análises têm confirmado a existência de uma série de mitos e estereótipos acerca da capacidade dos mais idosos. Algumas pessoas acham que a velhice é uma espécie de segunda infância, infantilizando os mais velhos com palavras e gestos como se os mesmos fossem umas crianças.

Outro tipo de estereótipos é a visão de que as pessoas idosas são no mínimo incompetentes, senis, irresponsáveis, decrépitas e assexuadas e que não possuem capacidade para aprender.

Talvez um dos mitos mais enraizados acerca da velhice é que esta traduz-se em comportamentos conservadores, inflexíveis e resistentes à mudança.

Estes mitos aplicaram-se ao conceito de idadismo, que segundo Cavanaugh (1997, 2 apud FONSECA, 2006, p. 28) é uma “forma de discriminação das pessoas baseada simplesmente na idade que apresentam”.

O idadismo por vezes começa em casa no seio da família, na forma como os mais velhos vão sendo “codificados”, mais ou menos conscientemente, pelos familiares mais novos.

Bunzel (1972 apud FONSECA, 2006, p. 30) designou por “gerontofobia”, sendo a tentativa de negação face ao próprio envelhecimento ou até mesmo “da acção da comunicação social”.

De acordo com DINIS (1997, apud MARTINS & RODRIGUES, s.d), relata que um estudo realizado na Université de Montreal por Champagne e Frennet, permitiu identificar catorze estereótipos, entre eles: “os idosos não são sociáveis e não gostam de se reunir; temem o futuro; são pessoas doentes que

tomam muitos medicamentos; não se interessam pela sexualidade; são frágeis para fazer exercício físico”, entre outros.

Envelhecimento Ativo

Para FONTAINE (2000, p. 22), o filósofo romano Cícero (106-43 a.C) foi o primeiro a realizar um ensaio sobre o envelhecimento bem-sucedido, intitulado *Senectute*, onde deixa claro que o envelhecimento é um fator individual e um período onde pode propiciar um desenvolvimento pessoal.

Apesar dos muitos estereótipos relacionados com a pessoa idosa, felizmente deparamo-nos com notícias onde relatam casos de pessoas em idade avançada, que se destacam pelas suas capacidades e habilidades.

Kofi Anam (2002, apud MEIRELES, 2008) afirma que:

“A expansão do envelhecer não é um problema. É sim uma das maiores conquistas da humanidade. O que é necessário é trançarem-se políticas ajustadas para envelhecer são, autónomo, activo e plenamente integrado. A não se fazerem reformas radicais, teremos em mãos uma bomba relógio a explodir em qualquer altura”.

De acordo com RIBEIRO & PAÚL (2011 pp.1-2) O termo envelhecimento ativo foi empregado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 2002, sendo anteriormente intitulado “*Envelhecimento Óptimo ou Envelhecimento Bem Sucedido*”, conceitos que dificultavam na definição do que são os padrões de sucesso.

Para RIBEIRO & PAÚL (2011, pp.1-2)

O envelhecimento ativo é considerado numa perspetiva de curso de vida, em que envelhecer não se inicia algures num ponto específico... mas corresponde antes a um processo que se estende ao longo de toda a vida e em que a história individual se constrói progressivamente”.

Para OSÓRIO & PINTO (2007, p. 241) a OMS emprega a expressão “Envelhecimento activo” para se referir “o processo pelo qual se optimizam as oportunidades de bem-estar físico, social e mental durante toda a vida, com o objetivo de ampliar a esperança de vida saudável, a produtividade e a qualidade da velhice”. O “ativo” não refere-se apenas estar fisicamente ativo, mas refere-se também ao envolvimento do idoso nas questões socioeconómicas, culturais, ambientais e espirituais integrados num modelo multidimensional.

Para RIBEIRO & PAÚL (2011, p. 2) o modelo de envelhecimento ativo instituído pela OMS depende de uma série de fatores: *personais* (fatores biológicos, genéticos e psicológicos); *comportamentais* (estilo de vida saudável e participação ativa no cuidado da própria saúde); *económicos* (forma de subsistência através de rendimentos e proteção social); *meio-físico* (alimento saudável, ar puro, água limpa, moradia, vizinhança segura, acessibilidade a serviços de transportes); *sociais* (apoio social, educação e alfabetização, prevenção de violência e abuso), e ainda relativos aos *serviços sociais e de saúde* de que as pessoas beneficiam (orientados para a promoção da saúde e prevenção de doenças, acessíveis e de qualidade).

O novo paradigma do envelhecimento ativo é considerado numa perspetiva de curso de vida, onde o envelhecer não está numa idade ou ponto específico, mas é um percurso que se faz ao longo da vida e em que a história individual se constrói progressivamente.

Nesta perspetiva o envelhecimento ativo está sendo apresentado ao indivíduo como tomada de consciência acerca do poder e controlo que têm sobre a sua vida, a promoção de meios para se adaptar, a aceitação e autonomia de assumir prioridades.

Além das variáveis biológicas determinadas, existem conceitos chaves deste novo paradigma e o modo como dependem, estes conceitos são:

- *autonomia*, capacidade que o indivíduo tem de *controlo* individual sobre a sua vida e a capacidade de tomar decisão;
- *independência*, capacidade que o indivíduo tem de cuidar de si próprio (higiene corporal) e capacidade para gerir situações do mundo exterior;
- *expectativa de vida saudável*, traduz-se no tempo de vida que se pode esperar viver sem precisar de cuidados especiais;
- *qualidade de vida*, talvez um dos conceitos mais complexos, onde integra a saúde física, o estado psicológico, o nível de dependência, as relações sociais, as crenças pessoais e as características do ambiente em que a pessoa está inserida. (RIBEIRO & PAÚL 2011, p. 2).

A temática sobre o envelhecimento ativo tornou-se tão acentuada nos últimos anos que este ano de 2012 é dedicado ao *Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações*.

De acordo com a Comissão Europeia:

“Este Ano Europeu visa chamar a atenção para a importância do contributo dos idosos para a sociedade e incentivar os responsáveis políticos e todas as partes interessadas a tomarem medidas para criar as condições necessárias ao envelhecimento ativo e ao reforço da solidariedade entre as gerações”.

Mediante um ponto de vista mais vasto, o envelhecimento ativo declara a importância dos direitos humanos das pessoas mais velhas, que para BARREIROS *et al* (2006, p.25-26) a OMS estabelece como princípios de independência, participação, cuidados, assistência, auto-satisfação e dignidade. Enfatizando assim o apoio e a responsabilidade que as pessoas mais velhas têm na ação do exercício da sua participação no seu quotidiano.

Estas ações, de acordo com RIBEIRO & PAÚL (2011. p. 3-4) acentuam-se em três condições: a saúde, a segurança e a participação social. Sendo a saúde a principal condição para o modelo de envelhecimento ativo.

Segundo FONSECA (2004, p. 26), a organização mundial de saúde recomenda, educar as pessoas a partir da meia-idade, “em estilos de vida saudáveis, gestão do stresse, exercício físico e nutrição adequada, e na prevenção da perda de autonomia e da doença (Schroots, Fernándes-Ballesteros & Rudinger, 1999b:144).

A saúde é uma das principais condições para manter a qualidade de vida, sendo que a introdução do conceito de qualidade de vida, nomeadamente na área da saúde, deve-se à mudança de modelo de abordagem das questões de saúde, em que se passou de uma abordagem biomédica para uma abordagem mais holística, biopsicossocial.

De acordo com OGDEN (2004, p.17), o modelo biomédico no século XX foi posto em causa devido às novas abordagens que despertaram o surgir da “medicina psicossomática, da saúde comportamental, da medicina comportamental, da psicologia da saúde”.

Na medicina psicossomática, segundo Freud, existe uma interação entre a mente e o corpo, ou seja, fatores psicológicos podem ter como consequência a doença. Quase na mesma linha de pensamento é a abordagem da saúde comportamental, onde defendem que existe uma ligação entre a mente e corpo. A Saúde comportamental foi definida como disciplina de prevenção e manutenção da doença em pessoas saudáveis, através de informações educativas para modificar estilos de vida e comportamentos.

A abordagem psicológica da saúde também desafia o modelo biomédico. A psicologia da saúde foi descrita por Matarazzo em 1980, como indica OGDEN (2004, p.18) como, “o conjunto das contribuições específicas, educacionais, científicas e práticas da disciplina da psicologia, para promoção e manutenção da saúde, prevenção e tratamento da doença e disfunções relacionadas”.

No modelo da psicologia da saúde o indivíduo passa a ser também o responsável pela sua doença, não é visto como vítima passiva, e sim, pode ser considerado responsável pelo seu estado de saúde e de doença. O comportamento biopsicossocial é um fator importante na promoção e prevenção da saúde.

SEGUNDA PARTE

A importância do exercício físico no Processo de Envelhecimento

Não sabia o Velho porque a medicina do seu tempo desconhecia, que atividade física atrasa os fenômenos da senescência óssea ou osteoporose.

CARVALHO (1989, p.58)

Podemos dizer que o envelhecimento humano é um conjunto de processos que envolvem fatores de ordem biopsicossocial.

Com a idade aumentam os riscos de doenças e de perda de autonomia, para FONTAINE (2000, p.151), “Nós dispomos, assim de uma reserva de capacidades físicas e cognitivas susceptível de ser utilizada de acordo com as nossas motivações e as solicitações ambientais”.

O exercício ou atividade física surgem como colaboradores fundamentais no processo de envelhecimento. Não pela possibilidade de o evitar mas pela potencialidade que oferece desse processo natural ser apaziguado nas suas diferentes dimensões, com particular evidência nos domínios social e biológico. BARREIROS *et al.* (2006, p. 198), salienta que existem documentos que comprovam que “o exercício físico regular pode atenuar ou atrasar os efeitos biológicos do envelhecimento”.

Atividade Física e Exercício Físico

Para a professora JUNQUEIRA (d.t), a atividade física é entendida como todo movimento produzido pelos músculos esqueléticos com gasto energético acima dos níveis de repouso, ou seja, todo movimento que realizamos no dia-a-dia, como nadar, brincar, lavar o carro, passear o cão, entre outros.

Já os exercícios físicos são considerados como uma sequência sistematizada de movimentos de diferentes segmentos corporais, executados de forma planejada e com um determinado objetivo a ser atingido. Por exemplo: um passeio ao ar livre é considerado atividade física, enquanto uma caminhada orientada é um exercício físico, já que possuiu um determinado planejamento, como a intensidade e a duração e o objetivo, que pode ser a queima de gordura.

Salientamos que tanto a atividade como o exercício físico fazem bem à saúde, atuando no controlo do peso corporal, perda de gordura, diminuição da pressão arterial, redução do stress, além de prevenir doenças como as cardiovasculares e a diabetes, desde que realizados regularmente.

Segundo JUNQUEIRA (s.d), um programa regular de exercícios físicos deve possuir pelo menos três componentes: aeróbico (caminhada, corrida, ginástica), resistência (musculação) e flexibilidade (alongamentos), variando de acordo com o quadro clínico e os objetivos de cada indivíduo.

Para PARDINI & SAGIV (1984, 1997, apud BARREIROS, ESPANHA e CORREIRA, 2006, pg.198), “o exercício físico regular pode atenuar ou atrasar os efeitos biológicos do envelhecimento e um programa de exercício ajuda a pessoa idosa a manter a sua independência, a sua mobilidade e a tomar partes nas actividades de que mais gosta”.

Para WANKEL (1997, apud CARVALHO & MOTA 2002, p.14-16), uma vida ativa é considerada como um comportamento multifacetado que engloba, *uma componente comportamental* (vários estudos sobre atividade física, demonstram que ela não pode ser estudada isoladamente, deve-se levar em consideração; hábitos alimentares, fumar, beber, entre outros); *uma componente cognitiva* (as alterações mais positivas na qualidade de vida das pessoas ocorrem quando as mesmas decidem ser mais ativas. Ser ativo e tornar-se ativo enquadra-se como uma componente integral da vida da pessoa); *componente afetiva* (ter uma atitude positiva da atividade e sentimentos positivos podem estar

associados ao facto da pessoa ser ativa, a promoção da atividade física deve enfatizar divertimento, satisfação de vida, entre outros).

Sentir-se jovem, apesar de envelhecer, é com certeza um dos aspetos que a prática de desporto pode proporcionar.

Benefícios da atividade ou exercício físico

De acordo com PAÚL & RIBEIRO (2012, pp. 72-74) “ao longo dos anos”, tem surgido um abrangente número de estudos que tentam analisar as influências do exercício físico na idade biológica, capacidade funcional e saúde do idoso. Alguns desses estudos têm demonstrado que, mesmo em idade avançada, onde ocorra o declínio físico e funcional, o exercício físico pode ajudar a reduzir os níveis de diabetes tipo 2, neoplasia do intestino, bem como estados de ansiedade e depressão. A prática regular de atividade física tem sido relacionada com o aumento do conteúdo mineral ósseo e com a redução do risco de quedas e fraturas osteoporóticas.

Além dos benefícios citados acima, a nível fisiológico a prática regular de atividade física aumenta a quantidade de endomorfina circulantes (o que provoca um estado de bem-estar no final da atividade); ajuda a controlar os níveis de açúcar no sangue, favorecendo a prevenção da diabetes; diminui a tensão arterial; melhora o sono, tanto em quantidade como em qualidade; aumenta a capacidade cardiocirculatória e respiratória; mantém os músculos treinados para todas as atividades do dia-a-dia; reduz a probabilidade de obstipação; atrasa o aparecimento de alterações posturais, dores de costas e de artroses. A nível psicológico melhora o sentimento de autoestima e bem-estar; ajuda a lidar com o stresse; melhora o humor; favorece a atividade intelectual e o equilíbrio afetivo, proporciona novas aprendizagens. A nível social, promove as relações interpessoais, fomenta a manutenção de novos papéis sociais, cria a possibilidade de novos relacionamentos.

Sendo assim, o aumento na atividade física formal e não formal pode vir a ser uma estratégia preventiva efetiva, tanto para o indivíduo, como para sociedade, sendo uma forma de melhorar a saúde pública.

Podemos verificar que o exercício moderado e regular, sobretudo quando associado a uma boa dieta e a outros comportamentos de saúde, pode

aumentar a expectativa de vida do sujeito mas não a expectativa de vida da espécie humana.

Assim, atividade física surge como um elemento potenciador da qualidade de vida da pessoa idosa, na medida em que o seu nível de independência funcional ou de qualidade de vida está dependente da sua capacidade de manter a autonomia das diferentes facetas da sua atividade diária.

O mais importante é que cada pessoa encontre uma forma de equilíbrio no seu corpo independente da atividade física.

Consequências da falta do Exercício Físico

A inatividade física pode provocar a nível fisiológico: patologias cardiovasculares e respiratórias precoces, patologias metabólicas (aumento do colesterol total, da tensão arterial, do peso e da diabetes); patologia osteoarticular (perda de força dos músculos e ossos, com descalcificação óssea, atrofia muscular e dor); debilitação do sistema imunitário (as defesas do organismo tornam-se mais vulneráveis; diminuição na produção de hormonas. A nível psicológico pode causar baixa auto estima; apatia; confusão; insónias; ansiedade, depressão. A nível social pode causar uma imagem social negativa.

TERCEIRA PARTE

Água

A água é a principal fonte de vida, desde muito cedo tomamos consciência da sua importância, e por vezes até esquecemos que ela foi a nossa primeira área de conforto, durante os nove meses em que o feto esteve mergulhado no líquido amniótico.

Para VIA (1997, p.81-83), o nosso corpo é constituído por 70% de água, que equivale a metade do nosso peso. No organismo, a água transporta alimentos, resíduos e sais minerais; lubrifica tecidos e articulações; conduz glicose e oxigênio para o interior das células e regula a temperatura.

A água constitui um remédio, bebê-la em quantidade suficiente (cerca de 3 litros por dia, um litro e meio líquido e o restante em alimentos sólidos como frutas e verduras), ajudará na desidratação, obstipação, febre alta, diabetes, entre outros.

Ao ler o livro *H₂O Uma Biografia da Água*, do autor PHILIP (2002), ficamos fascinados pela forma quase poética e ao mesmo tempo científica, pela qual o autor descreve esta substância essencial e indispensável ao planeta e à vida que nele contém. Algumas pessoas, depois de ler o livro, beberam um copo de água da mesma forma.

História da Cura Pela Água

“As falhas dos homens eternizam no bronze, / As suas virtudes escrevemos nas águas.

William Shakespeare.

Para BARREIROS *et al.* (2006, p. 198), embora a utilização da água como meio curativo date de 2400 a.C (Proto Índia), foi apenas nos finais do século XIX e nos primeiros anos deste século que surge o conceito de hidroginástica, ou seja, de exercício ativo dentro da água, com fins curativos ou de prevenção da saúde.

A partir desta data verifica-se o aparecimento de diferentes métodos e programas de exercícios aquáticos, que não de natação, vocacionados para a melhoria de saúde e do bem-estar das populações.

VIA (1997, pp.15-22) no seu livro *A hidroterapia, a Cura pelas águas*, “afirma que sem água, nada existe”. Relata que a água sempre foi utilizada ao longo dos anos e os povos antigos tinham uma relação muito estreita com a água. O homem primitivo utilizava a água para tratar as feridas graves e as dores provocadas por habitações húmidas (cavernas). Na filosofia indiana atribui a vida e a vitalidade à energia vital denominada *prana*, presente em abundância na água e no ar, numa associação destes dois elementos, isto é, a água em movimento, que contém, portanto, maiores quantidades de ar dissolvido.

Os Romanos antigos procuravam águas termais e construíram piscinas, mostrando que suas vidas desenrolavam-se, em grande parte, nestes lugares.

No Egipto antigo, os sacerdotes-médicos tinham muito respeito pela terapia da água. Os Persas consideravam o banho um momento sagrado, além de higiénico e terapêutico. Já os Gregos purificavam-se com a água antes das oferendas religiosas e curavam muitas doenças com água.

Também Hipócrates prescreveu as mais variadas formas de cura com banhos frios seguido de movimentos, vapores, compressas quentes e húmidas, cataplasmas de lama, duches, pachos, etc.

No Antigo testamento relata-se a importância da água para o povo hebraico, e no Evangelho cita-se a cura de doenças julgadas incuráveis por meio de lama e água. Ainda na Bíblia, tanto no Evangelho como em alguns textos sagrados falam do batismo por imersão total na água de um rio corrente, em movimento, entendido como um ato de purificação do corpo e libertação da mente e do espírito, ou início de uma nova vida.

Todas as grandes culturas antigas conheciam e praticavam a hidroterapia, no entanto na Idade Média, muitos dos conhecimentos de hidroterapia e de higiene perderam-se, devido ao conceito de corpo equivalente a pecado.

Hidroterapia ou Terapia Aquática

A hidroterapia para VIA (1997, p. 18), ressurgiu na Europa Central, século XVII, através de pioneiros médicos e não médicos. A importância mais notável da hidroterapia veio do camponês Vincenz Preissnitz (1799-1851), através da cópia do comportamento animal, com intuição e espírito de observação, e provavelmente alguma literatura. Preissnitz curou-se a si mesmo dos efeitos de uma gravíssima doença que ameaçava deixá-lo enfermo para toda a vida.

Preissnitz tornou-se uma referência. Curou gratuitamente várias pessoas, que vinham de toda a Europa, incluindo membros da corte de Viena, que o ajudaram a construir estabelecimentos para a sua prática. Foi contestado pela classe médica, no entanto obteve sucesso. E foi reconhecido.

Johannes Schroth, introduz, juntamente com a hidroterapia, os conceitos de alimentação natural: o uso de cereais consumidos frescos, papas de cereais ou muesli. Ainda hoje lhe é reconhecido esse papel.

Num artigo escrito por CUNHA *et al.* (1998), os autores tendo como áreas de especialização a neurociência, descrevem a hidroterapia como sendo originada das palavras gregas hydro (de hydor, hydatos = água) e therapéia (tratamento), ou seja, terapias ou tratamento na água. Esse tratamento tem representado uma alternativa para pacientes portadores de deficiência física, incluindo os que têm doenças neurológicas.

Como podemos verificar, o uso da água no tratamento de patologias é uma prática antiga e que até hoje continua tendo várias aplicações.

Para JÚNIOR (s.d), pós-graduado em Reabilitação Aquática e Biomecânica, a *Hidrocinestoterapia*, “a hidroterapia ou terapia aquática é o termo mais conhecido atualmente, para os exercícios terapêuticos realizados em piscina termo-aquecida. Tem por finalidade a prevenção e cura das mais variadas patologias”.

Para SCHEFFER (2012), nos últimos anos vem aumentando a procura das atividades aquáticas. Essa procura justifica-se pelo fato de que o exercício físico dentro da água faz bem ao corpo e à mente.

As vantagens são que o impacto sobre o corpo é menor, principalmente nas articulações. De acordo com o ortopedista do Hospital das Clínicas em São Paulo, Arnaldo Jose Hernandez (apud, SCHEFFER, s.d), isso acontece, porque a “ação da gravidade é reduzida em meio líquido”.

Para SCHEFFER (2012), “se a água estiver ao nível do ombro, é como se o peso do corpo diminuísse em 90%, facilitando a sensação de leveza. Diz o fisiatra Gilbert Bang (apud, SCHEFFER, 2012), que ocorre “uma menor sobrecarga nas pernas e nos braços, indicado para quem sofre de doenças articulares como artrite e artrose”.

Apesar da sensação de leveza, o meio aquático exerce uma força importante sobre o corpo, que atua como uma resistência aos movimentos, trabalhando os nossos músculos por completo.

Vantagens e desvantagens da Terapia Aquática

De acordo com JÚNIOR (2012), são muitas as vantagens e as indicações no tratamento, a pessoa pode experimentar todos os efeitos que a água pode oferecer como a: flutuação, pressão hidrostática; circulação e redução dos espasmos musculares e da dor.

As desvantagens no meio aquático concernem na hidrofobia (medo da água), o alto custo do tratamento e o tratamento durante períodos de frio intenso.

Recomendações

Antes de fazer exercícios aquáticos é importante que se consulte um médico, para verificar as potenciais restrições, como ferimentos de pele, infecções e osteoporose. No caso da osteoporose o baixo impacto impede a produção da massa óssea, sendo mais certo optar pela corrida ou treino de musculação.

Para JÚNIOR (2012), também é importante verificar se a pessoa tem febre acima de 38°C; insuficiência cardíaca; pressão arterial descontrolada; incontinência urinária e fecal; epilepsias; baixa capacidade pulmonar vital; doenças sistêmicas; sintomas de trombose venosa profunda; medicação. É importante que o técnico da atividade tenha conhecimento dos problemas de saúde das pessoas com quem trabalha.

BARREIROS *et al.* (2006, p. 202) recomendam que antes de iniciar um programa aquático para a pessoa idosa, se verifiquem e garantam as condições de mobilidade e segurança na piscina, de forma a evitar as quedas.

Os autores aconselham que a duração da sessão de exercício aquático vá de 20 a 30, até aos 45 minutos. A frequência aconselhada é de três vezes por semana.

Indicação para Terapia Aquática

POR AUTOR

De uma forma mais específica a terapia aquática é indicada para pessoas com problemas de: artrose, osteoartrose, osteopenia, artrites; gestantes, obesos e terceira idade; Parkinson e fibromialgia; treino de marcha, equilíbrio e coordenação; hérnia, compressões ciáticas; lordoses, escoliose e cercicalgias; lesões de ombro, cotovelo, coluna, quadril, joelho, tornozelo e pé; artrofias musculares e limitações de ADM.

Para as articulações, proporciona um efeito ao nível do relaxamento. Quando os exercícios físicos são realizados numa piscina de água aquecida, a sensação de relaxamento ainda é maior. Para Ricardo Cury (apud, SCHEFFER, 2012), “a temperatura elevada dilata os vasos sanguíneos, melhorando a circulação e, também, o transporte de oxigênio para os tecidos. Fazendo com que a sensação de calor chegue ao hipotálamo (centro que interpreta os estímulos do prazer). Como já referimos neste trabalho outros

benefícios que pode trazer são, a libertação de endorfina (substância que alivia as dores e aumenta a disposição).

A água pode produzir um efeito massajador. De acordo com o presidente da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte, José Kawazoe Lazzoli (apud, SCHEFFER), “E essa espécie de massagem trabalha a consciência corporal e alonga os membros”.

Os exercícios realizados na piscina ajudam a fortalecer o coração e melhoram a função respiratória. Para Paulo Zogaib (apud, SCHEFFER), as pessoas mais beneficiadas são as que sofrem de doenças como hipertensão, asma e bronquite.

Fazer exercícios dentro da água também pode ajudar pessoas que tenham problemas nos joelhos ou na coluna. Como, por exemplo, pessoas que tenham escoliose (um desvio postural). Um plano de exercícios dentro de água pode contribuir para restaurar o equilíbrio e a estabilidade corporal.

JÚNIOR (2012), diz que a água revela qualidades terapêuticas quando ministradas dentro de um limite de temperatura e tempo.

QUARTA PARTE

Terapias naturais

As medicinas alternativas, também chamadas medicinas complementares ou não convencionais, englobam no conceito das terapias naturais.

O doutor GÜELL (2008, p. 180), no seu livro *Antiaging*, afirma que nos últimos anos o mundo ocidental começou a introduzir com destaque: *A Medicina tradicional chinesa* (acupuntura, farmacopeia, Qigong, Tai Chi...); e a *Homeopatia* (tratamentos com produtos em quantidades pequeníssimas).

Para não nos alongarmos muito, falaremos brevemente da Medicina Tradicional Chinesa. Esta trata-se de uma cultura voltada para a observação da natureza, juntamente com os princípios filosóficos tauistas enraizada no modo de pensar e de sentir um povo.

Ao contrário da sociedade ocidental, que permanentemente está voltada para o futuro e para as novas tecnologias, que nos arrasta e nos afasta mais rapidamente de nós mesmos.

Para GÜELL (2008, p. 181), a medicina tradicional chinesa baseia “a sua acção terapêutica no reequilíbrio e na restauração do nosso organismo por meio de estímulos dos diferentes pontos distribuídos pelo nosso corpo”, para a medicina chinesa, não há uma doença em concreto. Através de uma visão holística o paciente é observado como um todo e são interligados todos os sinais e sintomas para determinar os níveis de energia e de saúde.

Uma visão holística que a sociedade ocidental vem adotando, nos últimos tempos. Se observamos com atenção, veremos que nos nossos parques e jardins espalhados por Lisboa, e principalmente ao domingo de manhã, frente ao Tejo, é cada vez maior o número de pessoas que estão aderindo pela prática de exercícios orientais, como Chi Kung, Tai Chi Chuan, Ioga, entre outros.

Breve panorama do Qigong (Chi Kung)

“São raros os momentos em que como corpo e mente unidos nos abrimos e nos experimentamos como ponto nodal de consciência, e mais rara ainda a sua apreciação de vida”.

Georges Stobbaerts (1992, pg.12).

Antes de se fazer o breve panorama, convém esclarecer algumas questões:

MacRITCHIE (1993, p.20), explica que o termo Chi Kung é recente, começou a ser utilizado no início deste século. A denominação Chi Kung tem origem no Wade-Giles, que é o sistema de transliteração chinês-inglês, desde a aplicação do sistema, novos vocabulários são divulgados como *Qi Gong ou Qigong*. Este é usado como nome próprio e refere-se à mais antiga tradição taoista.

Neste trabalho as referências podem variar consoante o autor, por isso, por vezes utilizaremos Chi Kung ou Qigong, para o mesmo efeito.

As origens do Qigong (Chi Kung)

Para HONGZHI (2001, pg.10), Qigong ou Chi Kung, é um termo de origem chinesa, Qigong divide-se em Qi (Chi) que significa “energia” e gong (Kung) que significa “prática”, ou seja, a prática ou exercício do cultivo da energia vital.

Mas é preciso deixar esclarecido que o termo Chi Kung é muito vasto e genérico que não dispõe de um significado preciso. MacRITCHIE (1993, p.30), relata que existem vários métodos desta arte, alguns foram passados de geração em geração; outros são segredos de família transmitidos unicamente para o homem, visto que a mulher poderia revelar os segredos ao marido. Os métodos foram trabalhos e aperfeiçoados, modificados e divulgados até ao ponto de reconhecer que cada um tem a sua própria versão, porém, todos os diversos métodos e estilos acabam por levar ao mesmo fim, o controle e o cultivo do *Ch'i*.

Apesar das diferentes formas, algumas características são comuns entre elas: Estático e Dinâmico, Postura/Movimento, Respiração e Mente; O Sistema de Meridianos e Pontos de Acupunctura; Os Três Campos do Elixir; Órgãos e Tecidos, (MacRITCHIE, 1993, p.30).

Todos os exercícios têm como objetivo promover uma melhor circulação da energia do *Ch'i* no corpo.

O instrutor de *Ch'i Kung*, Mantak Chia (apud, STEIN, 2004 pg. 37), define o *Ch'i* como “energia, ar, respiração, vento, sopro vital, essência vital... energia ativadora do universo”.

A designação *Ch'i* ou *Qi* é um nome atribuído pelos chineses. A mesma energia chamada de *Ki* pelos japoneses, os antigos gregos chamavam de *Pneuma*, os hindus identificaram como *Prana* e os judeus chamavam-na de *Ruach*. (STEIN, 2004, p.37).

Discorre a história relatada por HONGZHI (2001, pg. 10), que o Qigong originou-se “dos caminhos de cultivo solitário do povo chinês antigo e do cultivo em religiões”. E afirma que “o Qigong já existia antes das religiões”, para ele só depois das religiões se formarem é que o Qigong obteve um certo estilo religioso.

Não existe uma data correta da existência do Qigong, afirmando o autor HONGZHI (2001) que “o Qigong não é algo inventado por esta civilização”. Alguns dizem que ele tem uma história de três mil anos, outros dizem que ele tem uma história de cinco mil anos e que é tão antigo quanto a civilização chinesa.

Segundo HONGZHI (2001, pg. 11-12), o *qi* é um tipo de “substância amorfa e invisível que existe em todo o universo”, quando esta substância é ativada no corpo através da prática do Qigong, ela altera a condição física do corpo e

pode ter o efeito de produzir a cura. O *qi* de uma pessoa é diferente da outra, sendo assim o *qi* de uma pessoa não pode interferir no *qi* da outra, nem enviar *qi* para outra pessoa.

Uma pessoa que obtém habilidades avançadas através da prática não emite *qi*. Ao invés disso, ela emite um bloco de alta energia, manifestado na forma de luz, suas partículas são finas e sua densidade alta. Isso é *gong*. Só com isso se pode ajudar a curar doenças noutras pessoas.

Para HONGZHI (2001, pg.12), *gong* é energia, tem características físicas e os praticantes podem sentir e perceber a sua existência objetiva através da prática do cultivo. Uma pessoa que cultiva verdadeiramente esta prática, é capaz, com sua presença de reestabelecer qualquer condição que seja anormal dentro da área coberta pela sua energia.

De acordo com o Iannitti & Palmieri (2011, apud THE QIGONG INSTITUTE) “The successful aging is related to the optimal functioning of the immune System”, ou seja, O Envelhecimento bem sucedido está relacionado com o ótimo funcionamento do sistema imunológico.

Benefícios do Qigong

Para YUN & YIN (2005, pg.13). A medicina tradicional trata das doenças do corpo, ao passo que o Qigong medicinal tenta resolver os problemas e moléstias ligadas ao corpo, à mente e à alma.

STEIN (1995, pg. 40) “A origem de toda a doença física é provavelmente mais do que física, e a causa não física deve ser tratada para se debelar a dor no corpo”.

ROGERS, Vice-Presidente do Instituto de Qigong Menlo Park, Califórnia, EUA, relata que o modelo biomédico tenta tratar a doença, mas não conseguem identificar as causas reais da doença. São vários os fatores que interferem, tais como o alto custo dos cuidados de saúde, dependências de grandes prestadores de serviços médicos, cujas prioridades muitas vezes entram em conflito com as melhores práticas de cuidados, e um sistema médico que está focado na doença, em vez de na saúde e prevenção de doenças.

ROGERS confirma que existem cerca de quatro mil referências médicas sobre os efeitos benéficos de Qigong e Tai Chi para uma gama de doenças. O tratamento de Qigong elimina a causa-raiz da doença.

No site, THE QIGONG INSTITUTE, podemos encontrar uma coletânea de estudos realizados que estão dispostos em artigos, que relatam os benefícios do Qigong, na sua combinação com tratamento da medicina tradicional; outro estudo refere o Qigong como forma de tratamento da massa óssea, outro estudo relata os seus benefícios para crianças com autismo e crianças com deficiência.

No site, TAI CHI CENTER PORTUGAL, podemos encontrar uma forma mais explícita dos benefícios do Qigong dividida em níveis, ao nível físico: melhora a postura e o equilíbrio, prevenindo as quedas, comuns nos idosos, proporcionando uma maior flexibilidade e desenvolvimento de coordenação; tonifica os músculos, ossos e órgãos. Algumas pesquisas médicas indicam melhoria nas funções fisiológicas do organismo: melhora a imunidade, equilibra a tensão arterial, diminui a frequência cardíaca, entre outros.

No nível emocional, melhora a ansiedade, a raiva, depressão e o medo. “Pesquisas confirmam que estes efeitos pela atuação no Sistema Nervoso Central e ênfase na liberação de neurotransmissores da alegria como a serotonina e diminuição na liberação de neurotransmissores de tensão como é o caso da adrenalina”.

Para YUN & YIN (2005, pg.13), o Qigong parte do princípio de que é preciso revigorar a força vital. A prevenção das doenças antes que estas se desenvolvam pelo equilíbrio do qi e o aumento da circulação sanguínea são os principais modos de tratamento do Qigong.

Ao nível mental a prática de Qigong proporciona clareza no pensamento, capacidade de planeamento, melhora a memória e traz silêncio mental.

No nível espiritual o Qigong é uma forma de promover a ligação com nossas dimensões mais profundas, independente de quaisquer crenças religiosas. Possibilitando-nos compreender quem verdadeiramente somos.

QUINTA PARTE

Método Aqua Ch'í ©™ - Bett Lujan Martinez

Como já foi realçado no início deste trabalho, o principal objetivo é difundir o método Spiritwalking: Aqua Ch'í ® da Norte Americana Bett Lujan Martinez, na área da Gerontologia Social, sendo uma proposta para um Envelhecimento Ativo.

Os motivos pelos quais levaram a aluna a escrever sobre este tema, devem-se a uma palestra, realizada na Escola Superior de Educação João de Deus, no dia 23 de abril de 2010, coordenada pelo Mestre João da Fonseca e pelo Prof. Doutor Joaquim Parra Marujo, denominada “Aqua Chi: Uma Proposta Para Um Envelhecimento Integral”, em parceria com o 12º Congresso Mundial de Tai Chi e Chi Kung em San Francisco, EUA. A palestra foi destinada a todas as pessoas que direta ou indiretamente estavam ligadas à área da Gerontologia e do Envelhecimento.

Esta parte do trabalho é dedicada à apresentação da criadora do método, bem como à descrição, seus destinatários e seus benefícios, além de alguns testemunhos de praticantes do método, e ainda a apresentação de alguns métodos aplicados pela Bett.

Existem dois pontos sobre esta parte do trabalho que gostaríamos de deixar esclarecido: primeiro ponto, no que se refere às informações recolhidas, uma grande maioria foi pesquisada no site POSSIBLE SOCIETY OF CALIFORNIA www.possiblesociety.org, visto que existe pouca informação disponível, outra fonte de informação foram os emails trocados entre a aluna e Bett Martinez. Segundo ponto a ressaltar, é que ao traduzirmos alguns assuntos, tentamos manter a fiabilidade do seu sentido, no entanto, nem sempre é fácil traduzir determinados termos, perdendo por vezes a riqueza do seu sentido, por isso, alguns termos ou frases serão mantidos na versão original.

Biografia Bett Martinez

Devido às escassas informações encontradas sobre a autora, resolveu-se enviar-lhe uma série de perguntas, para se tentar esclarecer qual foi o percurso de sua vida. O email



trocado tem a data de 08 de outubro de 2012. Fez-se a tradução, com a máxima precisão, mantendo sempre os direitos da autora.

Bett Lujan Martinez

Bett Lujan Martinez nasceu em Chicago, Illinois, em 01 de maio de 1942, e tem 70 anos de idade.

No seu percurso acadêmico fez Bacharelado em Belas Artes, o BFA, da Escola de Teatro Goodman. Participou e dirigiu, e também dançou em San Francisco e Nova York e alguns anos mais tarde tirou um Mestrado em Educação na Escola de Pós-Graduação Antioch, com especialização em Aconselhamento Psicológico.

Durante o seu programa de educação, trabalhou como psicóloga num programa dedicado aos Veteranos regressados do Vietname, no Novo México, e depois fez aconselhamento e pesquisa para uma clínica médica em Nova York, que utilizou com sucesso uma Terapia baseada em vitaminas para tratamento de pessoas com esquizofrenia e outras doenças mentais graves.

No final de 1990 participou na Universidade Golden Gate, em São Francisco e fez um trabalho de pós-graduação em Desenvolvimento Organizacional. Recebeu financiamento para manter retiros para enfermeiros no Hospital Geral de São Francisco, usando relaxamento e Qigong.

Bett também trabalhou numa série de profissões, primeiro como cantora profissional, ao vivo, na rádio e na TV, e depois teatro. A seguir à pós-graduação, trabalhou na política de saúde e serviços humanos para a Câmara Municipal. Como parte do seu trabalho dava aulas de Política Urbana na Universidade de Yale.

Em 1975, teve um acidente de carro muito grave. Seu cunhado, que estava dirigindo, morreu instantaneamente. O carro foi atingido por uma carrinha. Bett foi atirada pelo para-brisas e aterrou com a cabeça. Partiu ambas as pernas (quase perdeu uma perna, porque o joelho estava muito fraturado e não houve preenchimento entre o seu joelho e o osso da perna).

Durante o período de recuperação, enquanto esteve em Nova York, virou-se então para trabalho de consultoria.

Para melhorar a precisão da sua dança e habilidades de atuação, tinha estudado algumas artes marciais, Tai Ch'i e Aikido, e praticado Yoga e Meditação. Após ter sido informada pelos médicos de que nunca voltaria a

andar, resolveu desenvolver o seu próprio programa, indo para a Flórida, para ficar num centro de retiro de Yoga, e depois retornando para participar num programa de piscina, onde colocou as suas muletas de lado e descobriu que podia andar para trás, bem como para a frente, dentro de água.

Em 1976 voltou para a Califórnia, altura que envolveu-se num novo empreendimento - uma comida orgânica para bebés. O negócio desfez-se e o estresse fez com que os sintomas da lesão cerebral piorassem.

Felizmente, Bett era conhecida no Rancho Cuchuma Yoga Center, em Tecate, México, sob a direção de Mataji Indra Devi, autora de muitos livros, que era conhecida como professora de Yoga para as estrelas. Aos 77 anos, ela ainda escreve e viaja, e mesmo assim ela encontrou tempo para dar conforto curativo a Bett.

Depois de alguns meses, Bett voltou para São Francisco para estudar com Moshe Feldenkrais, autor de Consciência pelo Movimento, ele permitiu que ela entrasse no seu grupo que estavam estudando para ensinar seu método durante um verão inteiro, onde ela diz que aprendeu muito.

Durante anos, foi impossível ela trabalhar em tempo integral. Fez consultoria, praticou natação, e desenvolveu um programa de auto-cuidado em cassetes de áudio, ao qual chamou O Sistema Encarnação, comercializado através de quiropráticos e médicos de medicina alternativa e também deu palestras e workshops.

Na década de 1980, trabalhou em colégios comunitários desenvolvendo programas para pessoas com lesões cerebrais, e também um tutorial de álgebra para alunos cegos através de computadores com voz.

Quando o seu dinheiro da concessão acabou, entrou no negócio dos seguros de saúde. Teve um segundo acidente de carro (uma longa história), que provocou o desenvolvimento de uma doença auto-imune grave. Foi então que um médico recomendou que procurasse terapias alternativas, porque o tratamento que ele iria aplicar poderia matá-la.

Bett encontrou a medicina tradicional chinesa (um médico hábil chinês que deu-lhe receitas de ervas para 2 anos), incluindo Qigong. Isto foi em 1992.

Em 1994 ensinou Qigong, primeiro para idosos num centro residencial, e depois, como a sua obra ficou conhecida, começou a viajar e dar muitos workshops e apresentações pelos EUA. Continuou a ensinar Qigong para as

peessoas idosas e pessoas com dificuldades de mobilidade, incluindo MS e Parkinson, treinando com um acupunturista jovem para ajudá-la.

Em 2002 teve a ideia de ajudar os trabalhadores que foram feridos nos seus trabalhos, fazendo aulas de grupo de Qigong, até que os fundos para a sua reabilitação esgotaram. Isso levou a um contato no YMCA Berkeley, que estava ministrando um programa idêntico. Depois de falar com esse contato por quase 3 horas, tiveram a ideia de levar a prática de Qigong para a sua piscina de água quente e também para usar um labirinto.

Foi assim que o Spiritwalking - Aqua Ch'i nasceu!

Nas classes originais usavam uma combinação de música ao vivo e gravada (um baterista ao lado da piscina!). Os participantes adoraram! Tinham, na altura, uma bolsa para trabalhar com pessoas com cancro da mama, utilizando Aqua Ch'i.

Todos os tipos de pessoas começaram a aparecer para a classe, com todos os tipos de problemas de saúde - ou de "projetos" de saúde, como gostam de lhes chamar. Espero que este termo seja compreensível em tradução: um problema, uma doença, é algo que o deixa em baixo. Um "projeto" é algo que se pode trabalhar.

Depois de algum tempo, as pessoas começaram a pedir para serem treinados para professores. Neste momento Bett já treinou cerca de 30 professores, que estão em vários estados dos EUA.

Está treinando uma fisioterapeuta em Málaga-Espanha. Bett diz que adoraria treinar professores em toda a Europa, onde quer que haja fontes termais ou piscinas quentes.

A criadora do método salienta que sempre teve a preocupação de comer de forma saudável, e que nunca gostou de alguns alimentos que ingeria enquanto ia crescendo. Ela encontrou uma professora nutricionista, chamada Adelle Davis, cujo Livro "Let's Eat Right to Get Fit" "*Vamos comer corretamente para estar em forma*", saiu na década de 50. Começou por praticar Yoga, em São Francisco nos anos 60, juntamente com meditação, sufi, movimentos espirituais judaicos e dança.

Bett é Diretora Executiva desde 1992 da *Possible Society of California (PSC)*, a designação *Possible Society* foi cunhada de um livro de Jeanne Houston chamado "The Possible Human". Ela teve um workshop de três dias com Jeanne em 1989, dirigido pela sua organização, a Possible Society. E foi

convidada para fazer parte do Conselho. Desenvolveu alguns programas, tornando-se Diretora Executiva, e assim continua nessa qualidade.

De acordo com a PSC, a mesma foi criada em 1986, para desenvolver aulas, seminários, vídeos e livros que ampliam o potencial humano, sendo que o principal foco é a saúde, bem-estar, prevenção e promoção da saúde, mudança de vida com base em artes expressivas e de ensino e prática de sistemas tradicionais de mente-corpo, tais como Qigong, Tai Chi, Yoga.

Método Spiritwalking: Aqua Ch'í ®

No vídeo *AQUA CHI SPIRIT: QIGONG IN WATER*, carregado por Bett Martinez no dia 12/12/2006 no youtube, o Aqua Ch'í é um sistema fácil baseado em métodos antigos e práticos de meditação, que ela trouxe para o século XXI.

Bett Martinez explica que em 2003, após décadas de ensino de prática Mind-Body (mente-corpo) .

Como já foi referido anteriormente, ela teve uma conversa com o diretor aquático YMCA, onde iniciou a prática do Chi Kung dentro de água. Chamou o programa de ***SpiritWalking*** – Aqua Ch'í para diferenciar do Chi Kung em solo (terra).

Inicialmente trabalhou com seniores que tinham problemas de saúde, num Hospital Holístico em Baha, treinou Caregivers (Auxiliares de Ação Direta) e também cuidadores informais, ou seja, familiares que tinham doentes a cargo, com o objetivo de aliviar o stress dos cuidadores, trabalhou ainda em Spas.

Bett salienta que o Aqua Ch'í é uma técnica de meditação na água, baseada nas técnicas chinesas de Chi Kung, movimentos circulares, Sufi and Judaic (palavra grega que significa: Sabedoria), assim como o Pelvic Rock que é basicamente Africano.

A Professora Bett Martinez introduziu o conceito do Aqua Ch'i numa recriação da Cerimónia do antigo mistério de Elêusis na Grécia, em que Sócrates, Aristóteles, Eurípedes e outras figuras históricas notáveis participaram. A iniciação demorou 9 dias, incluindo uma caminhada de Atenas para Eleusius, e mudou a sua vida para melhor. Dizia-se que os participantes perderam o medo da morte, portanto, uma forma primitiva de Cuidados Paliativos.

O método SpiritWalking: Aqua Ch'í, é uma prática que tem por base a antiga prática chinesa de Qigong, bem como uma série de tradições espirituais do oriente e do ocidente, budistas, judaicas e movimentos Sufi com caminhadas focadas num labirinto.

Esta técnica reúne três elementos primordiais: a Água, a respiração e o Chi. Sendo realizada numa sequência de sete movimentos durante a caminhada em um caminho focado, ou labirinto, com vista à obtenção de cura.

Em 2005, foi publicado no site da PSC, um artigo intitulado *Water Labyrinth SpiritWalking – The Monthly Magazine*, onde Mike Rosen Molina, explica com clareza a técnica do labirinto de Bett Martinez.

O labirinto pode significar para algumas pessoas uma jornada interior, um caminho para Deus, ou instrumento de melhoria mental ou bem-estar físico. Os labirintos têm uma história antiga, mas hoje, os labirintos são populares no mundo secular: parques públicos, piscinas, hospitais e até mesmo prisões, possuem labirintos pintados ou embutidos, caminhos que convidam os caminhantes a entrar em cena.

Os interessados em meditação oriental e cura dizem que o projeto labirinto, representa os sete chakras do organismo. Um labirinto pode ser um caminho sinuoso e tortuoso, existem infinitas variações, isso vai depender da interpretação.

Os participantes usam o suporte oferecido pela água para realizar esses movimentos durante a caminhada em torno de um padrão de símbolos flutuantes.

Música especialmente projetada encoraja os participantes a se tornarem mais centrados e a relaxar profundamente. Praticam padrões respiratórios para melhorarem o fluxo do Ch'í.

De acordo com Mike Rosen Molina, para um animal que está acostumado a viver em terra seca, só o fato de entrar na água pode ser uma experiência labiríntica. "É entrar conscientemente noutro elemento", diz Bett Lujan Martinez, designer do labirinto de água, "Como você mergulhar seu dedo do pé na água que você permita-se sentir algo muito espiritual".

Bett Martinez e sua equipa criaram o labirinto de água - duas formas ovais alongadas de espuma de poliuretano, dispostas de modo a formar um sinal de infinito, figura de um oito, enquanto flutuam sobre a superfície da piscina.



O labirinto é pintado com o símbolo chinês para a longevidade.

Os participantes se movem na água morna, Martinez vê a água como o labirinto perfeito para pessoas que normalmente não poderiam suportar os rigores de uma caminhada longa, como os idosos, pessoas com deficiência, ou pessoas que sofrem de dor crônica.

May Cotton ,a protegida de Bett Martinez, guia um grupo de estudantes numa piscina pouco profunda, na organização YMCA, ao som da música eclética de Enya, música qigong de Taiwan , harpa, flauta, piano judaico, e música nativa americana, a partir de uma aparelhagem.

Cotton diz "Tragam a energia para cima e deixem a velha energia já usada, sair", demonstrando como se faz. Lentamente levanta as mãos à altura da cabeça e dobra os pulsos. "Se sentem o desejo de fazer um som, façam-no."

Os estudantes, suavemente, chapinham na água, realizando movimentos de Chi Kung denominados "A remada dos oito imortais" (arrastam os seus dedos ao longo da superfície da água) e "Colher a fruta da longevidade" (levantam os braços para cima como se colhessem frutas de uma árvore) à medida que percorrem o labirinto. Vários alunos fazem suspiros rápidos.

A aula dura apenas uma hora, mas alguma coisa, seja a música cadenciada, o ritmo suave do movimento em oito, ou uma combinação de ambos, parece encher os alunos de uma nova sensação de bem-estar.

De acordo com PSC, à imagem de muitas práticas e filosofias Orientais que são hoje reconhecidas pelo mundo, o Aqua Ch'i ©™ apresenta-se também

como um meio natural para promoção da saúde, da longevidade, da consciência e da espiritualidade, características estas que são de suma importância para a “qualidade de vida” e em especial, para um envelhecimento ativo e integral.

Benefícios do Método Aqua Ch’i ©™

Este trabalho já expôs alguns benefícios de realizar exercício físico em água morna.

Como o Método Aqua Ch’i ©™ inclui: meditação em movimento, auto-massagem, estimulação ponto de acupressão, e exercícios de cura de energia para os órgãos internos.

Que resulta no aumento da energia ou *Chi*, proporcionando uma melhoria geral do metabolismo e do sistema imunológico. Bem como estimulando a circulação sanguínea, reduzindo o estresse, acalmando o sistema nervoso e fortalecendo as articulações, aumentando o nível de mobilidade, flexibilidade, equilíbrio, sem causar fadiga.

Ajuda os estudantes a melhorar a postura e equilíbrio do corpo e da mente. O aluno aprende o cuidar de si próprio através da auto massagem de acupressão que pode reduzir a dor e promover a vitalidade.

Resultados notáveis podem ser obtidos dentro de um curto período de tempo, o estudante começa a aceder as capacidades de auto-cura inerentes à prática antiga. "Você se irá definir chama para os gravetos que você trouxe".

Para Bett, o Aqua Ch’i, é para as pessoas que estão prontas para melhorar a sua qualidade de vida. É um tratamento para os problemas espirituais, o que vai provocar benefícios para o organismo. É um método natural de retorno a um estado de equilíbrio.

Outras Técnicas de Bett Lujan Martinez

Numa das perguntas feitas a Bett, pedimos para explicar quais são os outros métodos que ela trabalha.

O *Terra Ch'i Adaptive Qigong*, pode ser executado sentado ou de pé. Utiliza a maioria dos movimentos do Aqua Ch'i, no entanto é executado no solo. No site

da PSC existe um vídeo que demonstra o Terra Ch'i ©™. Bett disse que está trabalhando numa nova versão de aquecimentos, que ela só introduzirá num ambiente hospitalar. Mas ainda não tem nada escrito nem em vídeo.

Nutra Ch'i ©™ é sobre os alimentos, como comer com equilíbrio.

Therma Ch'i ©™ é para banheiras de hidromassagem (furô). Principalmente auto massagem e suaves exercícios de alongamento para aumentar o fluxo do Ch'i.

Testemunhos

No vídeo, *AQUA CHI SPIRIT: QIGONG IN WATER*, Bett apresenta três senhoras que tiveram problemas de saúde e encontram no método um alívio para as suas dores. Uma delas teve leucemia e graças ao Aqua Ch'i perdeu 30 quilos, adora a fazer a atividade com a neta.

Outra teve três cânceros, problemas de coração e fibromialgia. Antes desta técnica tomava medicamentos de cinco em cinco horas, devido à dor. Segundo ela, agora, praticamente não tem dores e agradece ao Aqua Ch'i.

A outra teve lúpus, diabetes e asma. Andou de cadeiras de rodas durante muitos anos. Após apenas três meses, sente-se muito mais forte, anda e ensina Aqua Ch'i.

Portanto como se pode ver, o Aqua chi é um sistema simples, baseado em métodos antigos e práticos de meditação, que Bett trouxe para o século XXI.

Outras Técnicas Dentro Da Água

Ai Chi

De acordo com AQUABRASIL o Ai Chi é uma atividade corporal aquática desenvolvida por Jun Kuonno no Japão. Sua tradução ao pé da letra é Amor Energia. O conceito é desbloquear a energia que permanece presa em nosso centro cardíaco através de movimentos suaves na água.

Os movimentos dissolvem a rigidez em água aquecida. O início se dá com movimentos suaves, aliados ao poder da respiração.



Trabalha o sistema nervoso, levando o praticante a entrar num estado de relaxamento profundo e de entrega. Uma espécie de meditação aliada a exercício na água, o relaxamento contemplativo (Berger e Owen 1992; Taylor-Piliae Froelicher e 2004)

O hábito no Japão em realizar movimento é diferenciado e levado muito a sério, visto as atividades consagradas de origem japonesa, como o Judo, Karate, Sumo e o Aikidô.

Yoga na Água

No site, MÉDICO, podemos encontrar o Yoga na água. O yoga aquático vem combinar o prazer na água aos benefícios do yoga convencional, que busca o controlo externo e interno do corpo e da mente através de exercícios de flexibilidade, meditação, concentração e relaxamento. O yoga aquático é praticado em piscinas entre 1m e 1,4m de profundidade. Os exercícios podem ser executados individualmente, em dupla ou em grupo.



Watsu

De acordo com o SKWIRA, no início dos anos 80, Harold Dull, diretor da Escola de Shiatsu e Massagem Harbin, no norte da Califórnia, começou a aplicação de alongamentos e movimentos do Zen Shiatsu na água quente. Desde então, com a ajuda de incontáveis outras pessoas em escolas, clínicas e spas pelo mundo, o Watsu foi evoluindo até chegar a ser uma Terapia Aquática. O Watsu foi a inspiração para o desenvolvimento de outras formas de terapia na água. As três principais são: Dança na água (Waterdance), Dança curativa (Healing Dance), e Técnica Jahara (Jahara Technique).



Para SKWIRA o Watsu é uma forma de terapia corporal que é feita em água quente. Uma combinação de elementos de massagem, movimento, shiatsu, alongamento muscular e dança. A pessoa que recebe a terapia, é constantemente tomada pelas mãos do terapeuta enquanto está sendo alongado. Os efeitos profundamente relaxantes da água quente e da

sustentação do paciente pelo terapeuta, potenciam um efeito curativos aos vários níveis do ser.

Conclusão

O envelhecimento humano é um processo que se faz ao longo da vida, de forma individual e diferencial, não é um problema, mas sim uma conquista.

Depende de cada um de nós sermos responsáveis por ele, nos educando para ele, passando por arranjar estratégias que possam melhorar a nossa qualidade de vida.

O método SpiritWalking: Aqua Ch'í, da norte Americana Bett Lujan Martinez é produto da sua própria experiência de vida e de seu desenvolvimento pessoal. Resultando numa terapia aquática, o Aqua Ch'í é uma técnica de meditação na água, baseada nas técnicas chinesas de Chi Kung, movimentos circulares, Sufi, revelando uma sensação de equilíbrio entre corpo e mente, requisitos importantes para manter um envelhecimento ativo.

Fica a sugestão para a continuidade deste trabalho, quem sabe com a própria criadora do método, se esta encontrar as condições para dar formação na Europa, mais especificamente em Portugal.

Aqua Ch'í ® apresenta-se também como um meio natural para promoção da saúde, da longevidade, da consciência e da espiritualidade, características estas que são de suma importância para a “qualidade de vida” e em especial, para um envelhecimento ativo e integral.

Bibliografia

Livros

BARREIROS, João.; ESPANHA, Margarida.; CORREIRA, Pedro P. – ***Actividade Física e Envelhecimento***. Oeiras. Faculdade de Motricidade Humana. 2006. ISBN 972-735-133-6

CASTRO, F. V; DIAZ, A. V. D.; VEJA, J. L. V. – Construcción psicológica da la identidad regional: tópicos y estereótipos en el processo de socialización el referente a Extremadura. Badajoz: Gráfica Disputación Providencial de Badajoz, 1999. ISBN 84-7796-007-0

CARVALHO, Joana. ; MOTA, Jorge. – ***A Actividade Física na Terceira idade. Justificação e Prática***. Oeiras: Câmara Municipal de Oeiras Divisão de Desporto, 2002. ISBN 972-8508-56-5

CARVALHO, Pascoal Montezuma. – ***A Magia da Idade: Reflexão Médico-Sociológica sobre o Envelhecimento***. Coimbra: Edline. 1989. Depósito legal 26297/89

FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, Rócio. - ***Gerontología Social***. 3.^a ed. Madrid: Ediciones Pirámide, 2009. ISBN 978-84-368-1437-8

FONSECA, António M. - ***O Envelhecimento: uma abordagem psicológica***. 2.^a ed. Lisboa: Universidade Católica Portuguesa, 2006. ISBN 972-54-0150-6

FONTAINE, Roger. – ***Psicologia do Envelhecimento***. 1.^a ed. Lisboa: CLIMEPSI, 2000. ISBN 972-8449-65-8

GÜELL, Javier. – ***O Livro do Antiaging – Técnicas para Rejuvenescer***. 1.^a ed. Lisboa: A Esfera dos Livros, 2008. ISBN 978-989-626-091-0

OLIVEIRA, Barros. – ***Psicologia do Envelhecimento e do Idoso***. 4.^a ed. Lisboa: Livpsic, 2010. ISBN 978-972-808-267-3

OGDEN, Jane. - ***Psicologia da Saúde***. 2.^a ed. Lisboa: Climepsi Editores, 2004. ISBN 978-972-796-092-7

PAÚL, Constança.; FONSECA, António M. - ***Envelhecer em Portugal***. 1.^a ed. Lisboa: Climepsi Editores, 2005. ISBN 972-796-185-1

PAÚL, Constança. RIBEIRO, Oscar. - ***Manual de Gerontologia – Aspectos biocomportamentais, psicológicos e sociais do envelhecimento***. 1.^a ed. Lisboa: LIDL. 2012. ISBN 978-972-757-799-6

PHILIP, Ball. – ***H₂O Uma Biografia da Água***. 1.^a ed. Lisboa: Temas & Debates, 2002. ISBN 972-759-287-2

RIBEIRO, Oscar. ; PAÚL, Constança. – ***Manual de Envelhecimento Activo***. 1.^a ed. Lisboa: Lidel, 2011. ISBN 978-972-757-739-2

ROSA, Maria João V. - ***O Envelhecimento demográfico da Sociedade Portuguesa***. 1.^a ed. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos, 2012. Depósito legal 343227/12

SALDANHA, Helena. - ***Bem Viver para Bem Envelhecer – Um desafio à Gerontologia e à Geriatria***. 1.^a ed. Lisboa-Porto: LIDEL, 2009. ISBN 978-972-757-508-4

STEIN, Diane. – ***Reiki Essencial – Manual Completo sobre uma Antiga Arte de Cura***. 12.^a ed. São Paulo: Editora Pensamento, 2004. ISBN 85-351-1038-4

STOBBAERTS, Georges. - ***A arte do movimento e a meditação***. 1992. Depósito legal: 2093

VIA, Gudrun D. – ***A Hidroterapia – A Cura Pela Água***. 1.^a ed. Lisboa: Editora Estampa, 1997. ISBN 972-33-1240-9

YUN, Gao.; YIN, Bai. – ***Cura Energética pelo Qigong – “Terapia de Rejuvenescimento dos Cincos Elementos”***. Brasil: 2005. ISBN 9788531513978

ZIMERMAN, Guite I. - ***Velhice – Aspectos Biopsicossociais***. 1.^a ed. São Paulo: Artmed, 2000. ISBN 978-857-307-750-6

Web Gráfica

AQUA BRASIL - **Ai Chi é uma atividade corporal aquática desenvolvida Por Jun Kuonno no Japão**. 2001. [Consult. 02012-10-04]. http://www.aquabrasil.info/ai_chi.shtml

CUNHA, M. C. B.; LABRINICI, R. H. D. D.; OLIVEIRA, A. S. B.; GABBAI, A. A. – Hidroterapia – Artigo. [Em linha]. 1998. São Paulo. [Consult. 10 out. 2012]. Disponível em <http://www.revistaneurociencias.com.br/edicoes/1998/RN%2006%2003/Pages%20from%20RN%2006%2003-6.pdf>

FISIOVIDA – Studio Pilates. – Hidroterapia. [Em linha]. S.D. Natal. [Consult. 10 out. 2012]. Disponível em <http://www.fisiovidanatal.com.br/hidroterapia.php>

HONGZHI, Li. **FALUN GONG**. [Em linha]. Edição Tradução 4, Tradução do Capítulo I, II, III [Atualizado em abril de 2001]. [Consult. 27 agot. 2012]. Disponível em: http://www.falundafa.org/book/eng/flg_2001_1.htm#1.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA – Censo (2011). Resultados Provisórios. [Em linha]. 2011. Lisboa. [Consult. 26 junho 2012]. Disponível em: http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=ine_censos_publicacao_det&menuBOUI=13707294&contexto=pu&PUBLICACOESpub_boui=122073978&PUBLICACOESmodo=2&sTab=tab1

JÚNIOR, G. C. F. – Hidrocinesioterapia. [Em linha]. 2001. São Paulo: Marcelo Roque – AquaBrasil. [Consult. 11 out. 2012]. Disponível em <http://www.aquabrasil.info/hidrocinesioterapia.html>

JUNQUEIRA, Nívia - Você sabe a diferença entre atividade física e exercício físico? [em linha]. 2010. São Paulo: Fábio Medina - Assessoria Esportiva [Consult. 27 set. 2012]. Disponível em: <http://www.fabiomedina.com.br/fabio-medina-assessoria-esportiva/170-voce-sabe-a-diferenca-entre-atividade-fisica-e-exercicio-fisico->

MARTINEZ, Bett L. - Aqua Chi Spirit: Qigong In Water. [Reg. Vídeo. Em linha]. 2006. [Consult. 02 out. 2012]. Disponível em <http://www.youtube.com/watch?v=BYFlyu3YOeQ>

MARTINEZ, B. I. - Eleusinian Mysteries Ceremony with Aqua Ch'i. [Reg. Vídeo. Em Linha]. 2006. [Consult. 28 set. 2012]. Disponível em: http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=0eAlhBBHfRQ

MARTINS, Rosa M. L.; RODRIGUES, Maria L. M. - Estereótipos sobre idosos: Uma representação social gerontofóbica. [Em linha]. s.d. Viseu. [Consult. 09 out. 2012]. Disponível em <http://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/576/1/Estere%C3%B3tipos%20sobre%20idosos.pdf>

MEIRELES, Ana C. – Envelhecimento Activo da Pessoa Idosa. [Em linha]. 2008. Coimbra: Catarina Meireles © Portal da Saúde Pública. [Consult. 13 agot. 2012]. Disponível em: http://www.saudepublica.web.pt/TrabCatarina/EnvelhecimentoActivoldoso_CMeireles.htm

POSSIBLE SOCIETY OF CALIFORNIA. [Em linha]. 2006. The Possible Society of California. [Consult. 10 jul. 2012]. Disponível em: http://www.possiblesociety.org/006_about_us.htm

ROGERS, Tom. - **The Qigong Institute Commentary on “Mind-Body and Relaxation Research Focus”** [Em linha]. 2011-2012. EUA: Yang Sheng (Nurturing Life) Cultivate Chi for Body, Mind & Spirit. [Consult. 2012-10-03]. Disponível em <http://yang-sheng.com/?p=3964>

SCHEFFER, Lia – Os benefícios dos exercícios na água. [Em Linha]. 2012. São Paulo: Editora Abril S.A . [Consult. 20 agost. 2012]. Disponível em: http://saude.abril.com.br/edicoes/0317/corpo/conteudo_519310.shtml

TAI CHI CENTER PORTUGAL. – **Benefícios do Qi Gong**. [Em linha]. Portugal Tai Chi Center © 2010. Dinamizado por: Evolua.pt. [Consult. 04 out. 2012]. Disponível em: http://www.portugaltaichicenter.com/index.php?option=com_content&view=article&id=13&Itemid=15

SITE MÉDICO. Yoga na água. [Em Linha]. Portugal: Site Médico, 2012. [Consult. 04 out. 2012]. Disponível em: <http://www.sitemedico.com.br/site/especiais/yoga/7066-yoga-na-agua>

SKWIRA, Andrei – Watsu. [Em linha]. s.l. [Consult. 16 out. 2012]. Disponível em <http://www.fluidbreath.com/watsu.htm>